



## **Warum Leinöl mit viel ALA in Vegicaps – Der Nutzen der pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA für die Gesundheit**

Von *Navitum*

Erstellt am 19 Mär 2014 - 10:31

Vor einigen Jahrzehnten haben Gesundheitsforscher aus den westlichen Industrienationen verwundert festgestellt, dass es Völker und Volksgruppen gibt, die weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben oder sich über ein besonders langes Leben erfreuen. Dazu gehören die Inuit im Norden wie auch im Osten Teile der japanischen Bevölkerung. Auf der Suche nach den Ursachen kamen die Forscher dem Phänomen der Omega-3-Fettsäuren auf die Spur. Die aus fetten Fischen oder bestimmten Pflanzenölen stammenden Fettsäuren haben Eigenschaften, die sie für ein gesundes Leben unentbehrlich machen. Bei regelmäßigem Verzehr in nicht zu geringer Menge können sie sich positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirken. Primär werden sie von unserem Körper als Bausteine für die schützenden Membranen gebraucht, die unsere Zellen umgeben. Aber darüber hinaus entfalten sie Wirkungen im Körper, die bei gesundheitlichen Problemen helfen oder ihnen vorbeugen. Eine dieser Omega-3-Fettsäuren ist die Alpha-Linolensäure, kurz auch ALA genannt, die nur in pflanzlichen Ölen vorkommt.

Die Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine essentielle Fettsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie muss ähnlich wie die Vitamine täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Die beste Quelle für ALA ist Leinöl. Wird der Körper nur ungenügend mit ALA versorgt, können gesundheitliche Probleme auftreten, die sich in vielfältiger Weise äußern können. Beschrieben sind Arterienverkalkung, entzündliche Gelenkerkrankungen, Knochenprobleme und eine Minderung der Leistungsfähigkeit des Nervensystems. Umgekehrt kommt es bei ausreichendem Verzehr mit etwa 1g ALA täglich zu positiven gesundheitlichen Effekten wie einige Forschungsarbeiten belegen. Danach stehen Herz schützende Effekte, die Senkung von schädlichen Entzündungsreaktionen, der Aufbau von notwendiger Knochenmasse und positiv regulierende Einflüsse auf das Nervensystem im Mittelpunkt des gesundheitlichen Nutzens von ALA. Die Autoren der Forschungsarbeiten empfehlen daher, immer auf eine ausreichende Aufnahme von ALA zu achten. Aber wie? Wir empfehlen Leinöl in den rein pflanzlichen Vegicaps wie in OmVutum®. Von den bekannten Pflanzenölen hat Leinöl mit Abstand den höchsten Anteil an gesundem ALA. Es ist also gesundheitlich sinnvoll, Leinöl zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Nun enthält Leinöl leider Geschmackstoffe, die den direkten Verzehr nicht gerade zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Fettsäuren können leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll auf speziell aufbereitetes Leinöl zurückzugreifen. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in den leicht zu schluckenden Vegicaps herzustellen. Vegicaps sind vollständig auf pflanzlicher Basis hergestellte Weichkapseln, die das empfindliche Leinöl bestens schützen. Jede Vegicap OmVutum® enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg ALA. OmVutum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und bei Entzündungen. OmVutum® Kapseln als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bestellt werden. Auch in Apotheken und Internetapotheken ist es verfügbar.

Quelle: Zhang et al. PLoS One 2013 Jul 5;8(7):e68489

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:03):** <http://medkom24.eu/node/18898>

### Links:

- [1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)
- [2] <mailto:bestellung@navitum.de>
- [3] <http://www.navitum-pharma.com>
- [4] <http://facebook.de/navitum>